ریسکیو 1122

کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں اپنے فون
یا موبائل سے بغیر کوڈ کے مُفت

1122 ملائیں

ریسکیو 1122 پشاور

خیبر پختونخوا

کیا ریسکیو 1122 کے قیام سے پہلے کوئی ایسا تربیت یافتہ ادارہ نظام تھا جو ایمرجنسی میں آپ کی بروقت مدد کر سکے۔

ریسکیو 1122 پاکستان کی پہلی تربیت یافتہ ایمرجنسی سروس ہے جس میں ریسکیو کے عملے کو زندگی بچانے مختلف حالات میں ریسکیو کرنے اور فائر فائٹنگ کی بین الاقوامی معیار پر پیشہ وارانہ تربیت دی گئی ہے۔

عام ایمبولینس اور ریسکیو ایمبولینس میں کیا فرق ہے؟

مریضوں کی معمول کی منتقلی اور میتوں کے لیے ریسکیو کے تربیت یافتہ عملے اور آلات کی ضرورت نہیں۔ اس مقصد کے لیے سرکاری ہسپتال اور نجی اداروں کی ایمبولینسز استعمال کریں۔

ریسکیو 1122 کن ایمرجنسز میں آپ کی مدد کر سکتا ہے؟

عوام کی سہولت کے لیے ریسکیو 1122 کے منفرد اور جامع ایمرجنسی مینجمنٹ کے نظام کو قائم کیا گیا ہے جس میں تمام قسم کی ایمرجنسیز جن میں حادثات، آگ، عمارتوں کا منہدم ہونا اور دیگر ناگہانی آفات سے نبرد آزما ہونے کے لیے ایمرجنسی ایمبولینس، فائر فائٹنگ، ریسکیو اور ڈزاسٹر ایمرجنسی ٹیموں کو تشکیل دیا گیا ہے۔ یہ نظام نہ صرف پاکستان میں بلکہ بیرون ملک بھی ایک مثال ہے۔

حادثہ ایمرجنسی یا آگ میں بروقت 1122 برکال کی کیا اہمیت ہے؟

بروقت کال ہی بروقت مدد کی ضامن ہے۔ خصوصاً آگ لگنے کی صورت میں بلا تاخیر کال کریں اور پھر حفاظتی اقدامات کرنے کے بعد آگ بجھانے کی کوشش کرتے رہیں۔ آگ ایک بار بھڑک جائے تو اس پر قابو پانا بہت مشکل ہوتا ہے۔

ایمرجنسی نمبر 1122 کے بے جا اور غلط استعمال کا کیا نقصان ہے؟

1122 پر کال ہی مدد کی ضامن بن سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ اس نمبر کو غیر ضروری کالیں کر کے مصروف رکھیں تو ایمرجنسی کے بے بس متاثرہ لوگوں کو یہ نمبر مصروف ملے گا جس کی وجہ سے کئی انسانی جانوں کا ضیاع ہو سکتا ہے۔ کیا آپ چاہیں گے کہ ان کا خون آپ کے سر پر ہو؟

حادثہ ایمرجنسی یا آگ لگنے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ اپنے حواس پر قابو رکھیں۔

☆ فوراً 1122 پر کال کریں۔

☆ ریسکیو 1122 کی ایمرجنسی ایمبولینس، فائر اور ریسکیو گاڑیوں کو فوراً راستہ دیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ کی لاپرواہی کسی کی جان کے لیے خطرہ بن جائے۔

ایمرجنسی میں درست اور بروقت مدد کی اہمیت ہے؟

ایمرجنسی میں زیادہ تر اموات سانس اور دل بند ہونے یا خون کے ضیاع کی وجہ سے ہوتی ہیں اور معذوری زیادہ تر چوٹ (خصوصاً کمر یا گردن کی چوٹ) کے مریضوں کی غلط منتقلی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس لیے صحیح اور بروقت مدد دے کر بہت سی قیمتی جانوں کو بچایا جا سکتا ہے۔

زندگی بچانے کے لیے کون سے اقدامات سب سے زیادہ ضروری ہیں؟

ہمیشہ ABCD کو یاد رکھیں

A۔Airway یعنی سانس کے راستے (ناک، منہ اور گلے) میں اگر رکاوٹ ہے تو اسے دور کریں تاکہ پھیپھڑوں تک ہوا پہنچ سکے۔ رکاوٹ دور کرنے کے لیے متاثرہ شخص کے پیٹ کو فوراً جھٹکے سے چھاتی کی جانب دبائیں جب تک کہ رکاوٹ دور نہ ہو جائے۔

B۔Breathing یعنی اگر کسی کو سانس نہیں آ رہا یا دشواری ہے تو فوراً اس کا سر پیچھے کی جانب کریں اور منہ سے منہ لگا کر مریض کے ناک کو بند کرتے ہوئے مصنوعی طور پر دو مرتبہ سانس فراہم کریں۔ سانس دیتے وقت چھاتی کی طرف دیکھتے ہوئے یقین کر لیں کہ چھاتی پھول رہی ہے۔

C۔Circulation یعنی اگر دل کے بند ہونے کی وجہ سے دماغ اور باقی جسم میں خون گردش نہیں کر رہا تو فوراً **CPR** یعنی مصنوعی طور پر دل کو متحرک کرنا شروع کریں۔

CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) کیا ہے؟

دل اور سانس کے بند کی صورت میں مصنوعی طور پر سانس دینے یا دل کو متحرک کرنے کو **CPR** کہتے ہیں۔

CPR کا طریقہ کار کیا ہے؟

☆ متاثرہ شخص کو سخت اور ہموار جگہ پر سیدھا لٹا دیں۔

☆ سانس کا راستہ کھلا ہونے کی یقین دہانی کریں۔

☆ سانس محسوس نہ ہو تو فوراً 2 بار مصنوعی سانس دیں۔

☆ پھر چھاتی کے درمیانے حصے میں ہاتھ پر ہاتھ رکھ کہنیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے

چھاتی کو ایک سے ڈیڑھ انچ تک 30 بار دبائیں۔

☆ دوبارہ سے 2 سانس دے کر 30 بار چھاتی کو دبائیں۔

☆ اس عمل کو 5 بار دہرائیں اور پھر پانچ سیکنڈ کے لیے دوبارہ سانس، دل اور نبض کو چیک کریں۔

☆ جب تک متاثرہ شخص کا سانس اور دل بحال نہ ہو جائے CPR کے عمل کو جاری رکھیں۔

D۔ Disability یعنی اگر کسی کو کوئی چوٹ لگی ہوئی ہے تو اسے احتیاط سے منتقل کر کے مزید نقصان اور معذوری سے بچائیں۔

گردن اور کمر کی چوٹ کی کیا اہمیت ہے؟

بے ہوش یا ایسا شخص، جس میں کمر کی چوٹ کا تھوڑا سا بھی اندیشہ ہو اس کی حرکت یا منتقلی کے دوران گردن اور کمر میں ہرگز خم یا بل نہ آنے دیں۔ ایسے مریضوں کو صحیح طریقے سے منتقل نہ کیا جائے تو وہ ساری عمر کیلئے مفلوج ہو سکتے ہیں۔ ہر بے ہوش مریض کو گردن اور کمر کی چوٹ کے ساتھ ہی تصور کیا جانا چاہیئے۔

☆ ABC چیک کرنے کے بعد گردن کی چوٹ کے مریض کی گردن کے پیچھے تختہ سرکا کر سر کے دونوں طرف تولیہ یا چادر کے رول بنا کر پٹیوں کی مدد سے گردن کو ساکت کر دیں۔

☆ ABC کو چیک کر کے کمر کی چوٹ کے مریض کو بغیر کمر میں خم دیے ایک ہاتھ کندھوں پہ اور دوسرا کولھے پر رکھتے ہوئے کروٹ دلوائیں اور ساتھ ہی مناسب سائز کا تختہ نیچے رکھ کر مریض کو اس کے اوپر سیدھا لٹا دیں اور پٹیوں، دوپٹے، بیلٹ یا رسی وغیرہ کی مدد سے ساکت کر کے ہسپتال منتقل کریں۔

ضروری ہدایت:۔

گردن اور کمر کی چوٹ میں جلد بازی سے زیادہ ضروری ہے کہ ایسے مریض کو صحیح طریقے سے گردن یا کمر میں خم یا بل آئے بغیر ساکت کر کے یا حفاظت ہسپتال منتقل کیا جائے۔

ہڈی ٹوٹ جانے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ مناسب کھچاؤ دیتے ہوئے بازو یا ٹانگ کو واپس نارمل حالت میں لے آئیں پھٹی یا گتے اور پٹی یا دوپٹے کی مدد سے اس حصے کو ساکت کر دیں۔

☆ کندھے یا بازو ٹوٹنے کی صورت میں اسے گردن کے پیچھے سے باندھی پٹی (Sling) کی مدد سے سہارا دیں۔

چوٹ لگنے کی صورت میں کیا کریں گے؟

R۔ Rest جس حد تک ممکن ہو سکے متاثرہ حصے کو بار بار ہلانے سے گریز کر کے آرام پہنچائیں۔

I۔ Ice متاثرہ حصے پر برف سے ٹکور کریں۔

C۔ Compression متاثرہ حصے پر کھچاؤ والی پٹی باندھ دیں۔

E۔ Elevation متاثرہ حصے کو اونچا رکھیں۔

ضروری ہدایت:

☆ کسی بھی میں تازہ چوٹ پر گرمائش دینے سے گریز کریں۔ کیونکہ اس سے سوجن میں مزید اضافہ ہوگا۔

☆ پٹی ٹائٹ ہونے کی وجہ سے انگلیاں سوج جائیں یا رنگت تبدیل ہو جائے یا انھیں ہلانے میں درد محسوس ہو تو پٹی فوراً ڈھیلی کر دیں، ورنہ خون کی گردش رکنے کی وجہ سے متاثرہ عضو ضائع ہو سکتا ہے۔

زخمی شخص میں خون کا بہاؤ کیسے روکا جائے؟

☆ صاف پٹی، پیڈ یا دوپٹہ استعمال کرتے ہوئے مناسب دباؤ سے کس کر باندھیں کہ خون رک جائے۔ اگر کوئی چیز میسر نہ ہو اور خون تیزی سے بہہ رہا ہو تو فوراً انگلی یا ہاتھ رکھ کر دباؤ دیں۔

پانی میں ڈوبتے شخص کو بچانے کیلئے کیا کریں۔

☆ ڈوبتے شخص کو گردن کے پیچھے سے قمیض کی مدد سے پکڑتے ہوئے لکڑی کے تختے پر لٹا کر پانی سے باہر نکالیں۔

☆ اگر لکڑی یا بھیلہ میسر نہ ہو تو اسے اپنے سے دور رکھیں اور دھکیلتے ہوئے پانی سے ایسے باہر نکالیں کہ اس کا سر پانی سے باہر رہے۔

☆ ڈوبتے شخص کو بچاتے وقت اپنے سے دور رکھیں تا کہ وہ آپ کو پکڑ نہ سکے۔ بصورت دیگر وہ آپ کے ڈوبنے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

☆ ڈوبے ہوئے مریض کو زمین پر لا کر اس کی سانس اور دل کی دھڑکن کو درست کریں۔

☆ انتہائی بری حالت میں بھی مصنوعی سانس دینا بند نہ کریں کیونکہ بظاہر ڈوبے ہوئے مردہ نظر آنے والے افراد کو بھی دیر تک مصنوعی سانس دینے کے بعد بچایا جا سکتا ہے۔

ہیٹ سٹروک یا لُو لگنے سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

☆ سر اور گردن کو ڈھانپ کر دھوپ سے بچائیں۔

☆ صاف پانی یا مشروبات کا وافر استعمال کریں

☆ مناسب مقدار میں نمکیات لیں۔

ہیٹ سٹروک یا لُو کی لگنے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ متاثرہ شخص کو ٹھنڈی جگہ پر لٹا دیں۔

☆ اس کو ٹھنڈے گیلے تولیوں یا چادر میں لپیٹ کر ٹھنڈا کریں اور پنکھے سے ہوا دیں۔

☆ اگر مریض ہوش میں ہو تو اسے جلد از جلد ٹھنڈا پانی پلائیں۔

☆ اگر متاثرہ شخص کی حالت زیادہ خراب ہو جائے تو ABC کو بحال رکھتے ہوئے اسے جلد از جلد ہسپتال منتقل کریں۔

آگ سے حفاظت کس طرح ممکن ہے؟

☆ ہمیشہ معیاری برقی آلات اور فٹنگز (برقی تار، سوئچ بورڈ وغیرہ) استعمال کریں۔

☆ رات کو سوتے وقت ہیٹرز بند کر دیں اور ہمیشہ معیاری گیس ہیٹرز استعمال کریں۔

☆ کچن میں کام کرتے ہوئے ریشمی کپڑوں اور ڈوپٹوں کا استعمال نہ کریں۔

☆ آرام کرتے وقت، بستر میں لیٹے ہوئے سگریٹ نوشی ہرگز نہ کریں۔

☆ استری کو اپنی غیر موجودگی میں جلتا ہوا نہ چھوڑیں۔

☆ ڈھیلے اور سپارک کرتے ہوئے سوئچ اور پلگ فوراً تبدیل کر دیں۔

☆ بجلی کی کوئی تار ننگی نہ چھوڑیں۔

☆ تمام ایسے ساکٹس جن تک بچوں کو رسائی ہو ان کو پلاسٹک ٹیپ یا کسی اور چیز سے ڈھانپ دیں۔

آگ لگنے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ بلا تاخیر **1122** ڈائل کریں۔

☆ بجلی اور گیس کی سپلائی فوراً بند کریں۔

☆ مناسب حفاظتی اقدامات اختیار کرتے ہوئے آگ بجھانے کی کوشش کریں۔

☆ دھویں میں فرش کے نزدیک تر رہیں جہاں ہوا نسبتاً صاف اور کم زہریلی ہوتی ہے۔

☆ اگر آگ زیادہ ہے تو فوراً متاثرہ عمارت خالی کر دیں۔

:

چھوٹے پیمانے پر لگی آگ کو کیسے بجھائے۔

☆ عام طور چھوٹی آگ پر پانی کے ذریعے قابو پایا جا سکتا ہے۔

☆ اگر پانی موجود نہ ہو تو کسی موٹے کمبل یا دری سے آگ کو ڈھانپ ڈھانپ دیں جس سے ہوا آگ تک نہیں پہنچے گی اور آگ بجھ جائے گی۔

☆ اگر کوئی کمبل یا دری موجود نہ ہو تو آگ بجھانے کے لیے ریت یا مٹی کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔

☆ آگ کے قریب سے دوسری جلنے والی اشیاء کو دور ہٹا دیں۔

☆ برقی آگ کی صورت میں پانی کا استعمال ہرگز نہ کریں اس سے آپ کی زندگی کو خطرہ بھی ہو سکتا ہے اور آگ بڑھ بھی سکتی ہے۔

اگر آپ کے کپڑوں کو آگ لگ جائے تو کیا کریں؟

☆ ادھر اُدھر نہ بھاگیں، فوراً نیچے لیٹ جائیں اور کروٹیں یا متاثرہ شخص کو کسی موٹے کمبل یا دری سے ڈھانپ دیں۔

جلنے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ متاثرہ شخص کو چادر یا موٹے کپڑے سے ڈھانپ کر مزید جلنے سے روکیں۔
☆ جلے ہوئے حصے پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ ممکن ہو تو اس حصے کو بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ڈبو دیں۔
☆ اگر کپڑے یا دیگر مادے جسم کے ساتھ چپک گئے ہوں تو ان کو اتارنے کی کوشش نہ کریں۔
☆ جلے ہوئے زخم پر کسی قسم کا تیل۔ کریم۔ لوشن یا ٹیوب وغیرہ ہرگز نہ لگائیں۔

آگ لگی عمارت کو خالی کرنے کا صحیح طریقہ کار کیا ہے؟

☆ گھر، دفتر یا سکول میں آگ سے بچ نکلنے کیلئے راستوں (Exit Route) کی نشاندہی کریں اور خصوصاً بلند عمارتوں میں سائیڈ پر متبادل ایمرجنسی سیڑھیاں رکھیں جو کہ سیدھا باہر کی جانب کھلتی ہوں۔
☆ عمارت سے باہر سب لوگوں کے جمع ہونے کی جگہ (Meeting point) کا سب کو پہلے سے پتہ ہونا چاہئے۔
☆ عمارت خالی کرنے کی صورت میں یقین کر لیں کہ عمارت میں موجود تمام افراد باہر آ چکے ہیں۔
☆ متاثر عمارت خالی کرنے کے بعد ریسکیو کے عملے کے پہنچنے تک کسی کو عمارت میں داخل نہ ہونے دیں۔

بڑے حادثے یا سانحے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ اپنے آپ کو سانحے یا حادثے کی شدت سے متاثر ہونے دیں اور فوقیت کے مطابق متاثرین کی امداد میں مصروف ہو جائیں۔ اس طرح آپ خود پر قابو رکھ کر دوسروں کو زیادہ فائدہ پہنچا سکیں گے۔
☆ کم فوقیت والے متاثرین کی جانچ کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ سب سے پہلے متاثرین سے کہیں کہ جو چل سکتے ہیں وہ ایک طرف جائیں۔ اس کے بعد قریب المرگ یا مردہ لوگوں کو چھوڑ کر شدید زخمیوں کی مدد شروع کر دیں۔

حادثات سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

حادثات ناگہانی نہیں ہوتے بلکہ زیادہ تر ڈرائیور یا مختلف آلات استعمال کرنے والے کی کوتاہی، ماحول، سڑک، سواری، اوزار یا مشین کی خرابی اور غیر تسلی بخش حفاظتی انتظامات وغیرہ کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اگر ان خطرات کی بروقت پہچان کر کے مؤثر تدابیر اختیار کی جائیں تو حادثات سے بچاؤ ممکن ہے اور لاکھوں قیمتی جانوں کو بچایا جا سکتا ہے۔